

実施回	授業計画	予習・復習・キーワード	担当
1 ( / ) 講義	栄養の基礎知識、食生活と栄養、栄養素の消化・吸収 ①日本人の栄養摂取状況について説明できる。 ②栄養素の消化・吸収の概要について説明できる。	教科書 p.116～127 を読んでおくこと。[キーワード] 国民健康・栄養調査、栄養素の消化・吸収、5大栄養素	西村
2 ( / ) 講義	食事摂取基準 推定エネルギー必要量、基礎代謝 ①食物に含まれるエネルギー量について説明できる。 ②基礎代謝について説明できる。	教科書 p.128～133 を読んでおくこと [キーワード] 食事摂取基準、推定エネルギー必要量、基礎代謝	西村
3 ( / ) 講義	日本人の食事摂取基準 ①日本人の食事摂取基準の各指標について説明できる。 ②日本人の食事摂取基準の各指標の基本的活用方法について説明できる。	教科書 p.128～133 を読んでおくこと [キーワード] 日本人の食事摂取基準 およびその基本的な活用方法	西村
4 ( / ) 講義	栄養素の働き① 糖質の種類、栄養的意味 ①糖質の種類について説明できる。 ②糖質の栄養的意味について説明できる。	教科書 p.140～145 を読んでおくこと [キーワード] 糖質、単糖類、二糖類、オリゴ糖、多糖類、食物繊維	西村
5 ( / ) 講義	栄養素の働き② たんぱく質の種類、栄養的意味 ①たんぱく質の種類について説明できる。 ②たんぱく質の栄養的意味について説明できる。	教科書 p.145～152 を読んでおくこと [キーワード] たんぱく質、アミノ酸、たんぱく質栄養価、アミノ酸プール	西村
6 ( / ) 講義	栄養素の働き③ 脂質の種類、栄養的意味 ①脂質の種類について説明できる。 ②脂質の栄養的意味について説明できる。	教科書 p.152～156 を読んでおくこと [キーワード] 脂質の種類、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、必須脂肪酸	西村
7 ( / ) 講義	栄養素の働き④ ビタミンの種類、栄養的意味 ①ビタミンの種類について説明できる。 ②ビタミンの栄養的意味について説明できる。	教科書 p.156～162 を読んでおくこと [キーワード] 水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、ビタミン必要量、ビタミン欠乏症、ビタミンの給源	西村
8 ( / ) 講義	栄養素の働き⑤ ミネラルの種類、栄養的意味 ①ミネラルの種類について説明できる。 ②ミネラルの栄養的意味について説明できる。	教科書 p.162～169 を読んでおくこと [キーワード] ミネラルの作用、ミネラルの欠乏、過剰、カルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅、セレン、ヨウ素	西村
9 ( / ) 講義	栄養素の働き⑥ 水の栄養的意味、必要量、給源 ①水の働きと代謝について説明できる。 ②水の必要量と給源について説明できる。	教科書 p.170～172 を読んでおくこと [キーワード] 水の働き、1日の水の出入、不感蒸泄、代謝水	西村
10 ( / ) 講義	栄養素の働き⑦ 食物繊維の栄養的意味 ①食物繊維の働きについて説明できる。 ②食物繊維の摂取量と給源について説明できる。	教科書 p.172～175 を読んでおくこと [キーワード] 食物繊維の種類、食物繊維の働き、食物繊維の給源	西村
11 ( / ) 講義	食生活と食品 国民の健康と栄養の現状 ①食生活の変遷と疾病構造の変化について説明できる。 ②国民栄養の現状と課題について説明できる。	教科書 p.178～183 を読んでおくこと [キーワード] 食生活の変遷、疾病構造の変化、国民栄養の現状、栄養と健康	西村
12 ( / )	食生活と食品 望ましい食生活	教科書 p.184～194 を読んでおくこと	西村

講義	<p>①国民健康づくりにおける食生活改善の取り組みについて説明できる。</p> <p>②国民健康栄養調査、健康日本21、食事バランスガイド、特別用途食品制度、食育基本法と食育推進計画,食生活指針などについて説明できる。</p>	<p>[キーワード] 国民健康・栄養調査、健康日本21、食事バランスガイド、食育基本法、食育推進基本計画、噛ミング30、食生活指針成人期</p>	
13 ( / ) 講義	<p>食生活と食品 ライフステージ別の栄養と調理①</p> <p>①成長期における栄養と調理の特性について説明できる。</p> <p>②成人期における栄養と調理の特性について説明できる。</p>	<p>教科書p.195~202を読んでおくこと</p> <p>[キーワード] 母乳栄養、人工乳栄養、離乳、学童期、思春期、成人期</p>	西村
14 ( / ) 講義	<p>食生活と食品 ライフステージ別の栄養と調理②</p> <p>①妊娠・授乳期の栄養と調理の特性について説明できる。</p> <p>②高齢期の栄養と調理の特性について説明できる。</p> <p>③特別な支援が必要な者への食事指導が説明できる。</p>	<p>教科書p.195~202を読んでおくこと</p> <p>[キーワード] 妊娠期、授乳期、更年期、高齢者、摂食障害、咀嚼障害、嚥下障害</p>	西村
15 ( / ) 講義	<p>食生活と食品 食べ物と健康</p> <p>①食品の成分と分類について説明できる。</p> <p>②食べ物の物性について説明できる。</p>	<p>教科書p.195~202を読んでおくこと</p> <p>[キーワード] 食品成分表、6つの基礎食品、食べ物の物性、5つの基本味</p>	西村